

Newsletter



August / September 2018



Wellness-Trainingsurlaub in Bad Wörishofen 30.7.-3.8.18

Vier Mädels vom Laufteam Elke gönnten sich ein **Wellness-Trainingslager** in der Kur- und Kneippstadt Bad Wörishofen zur Vorbereitung ihres geplanten Köln-Marathon am 7. Oktober. Elke Peischl hatte sich für die Senioren-Altersklasse ein passendes Programm überlegt und so buchte sie für sich, Ulrike Hübner, Ingrid Behrend und Gabi Sobl ein softes 4-Tages-Programm. Am Anreisetag **Montag** sollten vier Trekkingräder oder MTB's gemietet werden, doch alle Radläden waren „ausverkauft“, so dass nur E-Bikes oder Einkaufsräder zur Verfügung standen. Also entschieden sich die Frauen für die harte Variante, schwere 8-Gang Räder mit funktionstüchtiger Bremse. Da es sowieso gnadenlos heiß war, sollten die Lauf- und Radkilometer nicht übertrieben werden. Mittags wurden auch gleich die möglichen Laufstrecken im anliegenden Wald per Rad erkundet. Am **Dienstag** war um 7 Uhr eine lockere Laufeinheit von 11 km vor dem Frühstück. Danach wurden die gebuchten Massagen genossen und mittags waren 53 Radkilometer mit Mega-Krafteinsatz angesagt (wegen der ollen Räder, nicht wegen der HM). Am **Mittwoch** um 7 Uhr gabs eine 13 km Laufeinheit und nachmittags eine über 400 Hm Radrunde mit Trage- und Schiebepassagen..... 1 Rad zu zweit.... **Donnerstag** war Ruhetag mit Entspannungsprogramm. Morgens um 4.30 Uhr wurde ein Heusack von einer Therapeutin für eine Stunde aufgelegt, die danach noch eine Wechseldusche für die Beine anordnete. Auch der Besuch der Südseetherme Bad Wörishofen stand auf dem Programm, doch aufgrund der Hitze entschieden sich die Mädels für eine Shopping-Tour ins Trachtengeschäft. Laufen, Radfahren, Shoppen – der etwas andere Triathlon. Am Abreisetag **Freitag** wurde nochmal mit dem Laufprogramm begonnen, doch nach dem Frühstück war die Heimfahrt geplant, denn am Nachmittag musste wieder gearbeitet werden.



Dietmar kam zu Besuch



Kneippen war angesagt – doch Ingrid weigerte sich....brrr zu kalt....



Radtour mit dem alten Einkaufsrädle und Alb-Extrem Trikot – und Schiebe-/ Tragepassagen



Danach war Chillen angesagt !!!



Zum Triathlon gehörte als 3. Disziplin Shopping – 2x Trachtendress für Elke und Ulrike für den Bayerischen Abend am 13. Oktober in der Gemeindehalle Straßdorf und 1x Hochzeitskleid für Gabi – ihr Sohn heiratet im November.



Saufelage am Trimm-Dich-Pfad am 14. August

Der Sekt musste weg.... Beim Frauenlauf im April in Stuttgart hat das Laufteam Elke als größte Gruppe mal wieder Bier gewonnen. Unsere Alexandra lies ihren ganzen Charme bei ihrem Getränkehändler spielen, um das Bier in 9 Flaschen Sekt umzutauschen !!!! Aber erst die Arbeit.... Bis zu 18 km wurden vorher gejoggt – und die fleissigen Frauen brachten noch leckere Häppchen zum Sekt – Mille Grazie ihr Lieben !!!!!



Und dann wurde noch offiziell unsere Moni in den 60er Clan aufgenommen – Ingrid und Moni sind dieses Jahr dazu gekommen – nächstes Jahr ist Gerhard dran und im übernächsten Jahr haben wir gleich 3x 60er – den Harald, den Dietmar und die Doro !!!!



Rienharz: Immerfeicht Reez-Lauf 19. August

Keinen Schatten gabs, aber Schnaps an der Verpflegungsstelle – Karl bestellte Sekt und war der Schnellste GELBE beim 10 km Lauf in 58.26 Min. und Platz 20. Geli war beim 6 km Lauf auf Platz 11 in 46.04 Min. Gabi und Michael verliehen sich und hatten am Ende 13 km zu bieten. Aber sie kamen trotzdem in die Wertung mit 1:29.24 Std. und Platz 10+25. Ellen stöckelte 6 km und war auf Platz 3 mit 58.02 Min. Steffi walkte ohne Stöcke und freute sich über ihre persönliche Bestzeit mit 53.50 Min. und Platz 16.



Bennet und Matheo – die Enkel von Geli und Karl - mussten 800m laufen in der Bruthitze – und gewannen eine Medaille und eine Urkunde
 Uli und Angelika stöckelten 6 km (natürlich auch ohne Schatten) und erreichten Platz 2 beim gemeinsamen Zieleinlauf in 53.21 Min.



Gabi B.'s 65 er Feier aufm Trimpfad nach dem Lauf.... Endlich mal wieder ein Fest mit viel Sekt und guten Häppchen....leider wurde es viel zu früh dunkel....



Lauterner Landschaftsläufe 9. September über 23,5 km

Melchert, Thomas Laufteam Elke **02:06:58** M50-Platz 8
 Rieger, Michaela Laufteam Elke 02:49:45 **W50-Platz 3**
 Hinderberger, Gerd DJK 02:23:01 M55-Platz 11



Ebm papst Halbmarathon in Niedernhall am 9. September

Platz 19 AK 55 Sobl, Gabi (GER) Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 02:13:40
Platz 2 AK 65 Bundschuh, Gabriele (GER) Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 02:13:40
 Platz 16 AK 60 Klenk, Karl (GER) Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd **01:52:19**
 Platz 33 AK 60 Conradt, Ralph (GER) Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd 02:16:33



Ralph Tegernsee 2011



Ralph Tegernsee 2017

Anregungen/Termine 2018

15. September Bodensee 21,1 + 42,2 km

16. September Reichenau Bodensee 21,1 km

23. September Ulm 10 + 21,1 + 42,2 km

23. September Esslingen 21,1 km

30. September Tübingen 13,1 km

7. Oktober Köln – Halbmarathon und Marathon

7. Oktober Bodensee 3-Länder Marathon mit Halbmarathon und Viertelmarathon

13. Oktober Bayerischer Abend in der Gemeindehalle Straßdorf